

efa & xdu.



DAS MAGAZIN DES
EVANGELISCHEN FAMILIENBILDUNGSWERKES DÜSSELDORF E.V.
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN



**Kostenlos
zum
Mitnehmen**

EFA-MAGAZIN 2. HALBJAHR

Die Highlights des efa-Programmes
für Juli – Dezember 2026

INKLUSIVE FERIENPROGRAMM

GESTATTEN SIE? INTERVIEW

Tanja Buck
Vorständin der Diakonie Düsseldorf

EFA FEIERT 70 JAHRE

7 Jahrzehnte Bildung, Begegnung
und Beziehung in Düsseldorf





INHALT

- | | |
|---|---|
| 3 Editorial | 28 Die Energie (Qi) im Fokus |
| 4 Highlights Juli – Dezember 2026 | 29 Ein Leben für den Geschmack und für den Menschen |
| 7 Wie geht das? | 30 KiWi – Eine frühe Unterstützung für Familien |
| 8 efa-Standorte | 31 Efanaten-Seite |
| 12 70 Jahre efa | 32 Eine kleine Auswahl unserer Erwachsenenurse |
| 18 Gestatten Sie?
Tanja Buck, Vorständin der Diakonie | 33 Eltern-Kind-Kurse |
| 19 Rezept: Vegane Burger | 34 Inside – das efa-Team |
| 20 KI im Familienalltag – einfacher Einstieg für Neugierige | |
| 23 Hebammentipp: Warme Babyfüße | |
| 24 Von Derendorf nach Pempelfort | |
| 25 Mach mehr möglich | |
| 26 Ein Raum zum Austausch für Eltern von Sternenkindern | |



Nachhaltigkeits-Tipps

Es muss ja nichts Spektakuläres sein – um nachhaltig(er) zu leben reichen auch „Kleinigkeiten“, die aber alles andere als Petitessen sind und Großes bewirken können. Manches ist recht banal, wie z.B. kürzere Strecken zu Fuß zu gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren, Leitungswasser zu trinken, statt Wasser in Plastikflaschen zu kaufen usw. Andere Dinge sind vielleicht etwas ungewohnter, aber nicht weniger effektiv und genauso einfach.

Im Magazin findest du ein paar Ideen, die vielleicht Lust auf mehr machen!

AUSGABE ZWEI / 2026



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

2026 – was für ein besonderes Jahr für die efa!

In diesem Jahr feiern wir unser 70-jähriges Jubiläum. Seit unserer Gründung im Jahr 1956 ist viel passiert: Familienleben hat sich verändert, Erziehungsfragen haben sich gewandelt, neue Herausforderungen sind entstanden – und doch bleibt eines immer gleich: Familien brauchen Orte der Begegnung, des Austauschs und der Unterstützung.

Seit sieben Jahrzehnten begleiten wir Familien mit Herz, Erfahrung und offenen Türen durch die unterschiedlichsten Lebensphasen. Von der Schwangerschaft über die Geburt, durch das erste Babyjahr über Fragen rund um Schlaf, Rituale oder Mediennutzung bis hin zu kleinen und großen Herausforderungen des Alltags möchten wir Familien stärken, entlasten und miteinander verbinden.

Auch in diesem Magazin findet ihr wieder viele Impulse, Tipps und Anregungen aus unserer Arbeit – persönlich, alltagsnah und mit viel Liebe zusammengestellt. Gleichzeitig möchten wir dieses Jubiläumsjahr nutzen, um Danke zu sagen: für das Vertrauen, die Begegnungen und die vielen Familien, die unsere Arbeit seit 70 Jahren lebendig machen.

Wir freuen uns darauf, dieses besondere Jahr gemeinsam mit Euch zu feiern – mit schönen Begegnungen, neuen Ideen und vielen Momenten, die Familien guttun.

Wir freuen uns auf Dich!

Herzliche Grüße
Eure Alexandra Baltés
Pädagogische Leitung der efa



HIGHLIGHTS

JULI UND AUGUST - unser Sommerferienprogramm:

Singzwerge

Mo, 20.07.2026, 10:30-11:30 Uhr, 262-D177

Kreativer Kindertanz

Mo, 20.07.2026, 12:30-13:30 Uhr, 262-D179

Yoga

ab Mi, 22.07.2026, 17:30- 19:00 Uhr,
262-6506

Pilates

ab Do, 23.07.2026, 16:30- 17:30 Uhr,
262-6202

Yoga für Männer

ab Do, 23.07.2026, 18:00 -19:30 Uhr,
262-6548

Tanz Dich glücklich

Mo, 20.07.2026, 15:00-16:00 Uhr,
262-2225

Zirkus in den Sommerferien

Fr, 24.07.- 26.07.26, 262-2513

Bauch-Beine-Po - Kleingruppe

ab Do, 23.07.2026,
19:30-20:30 Uhr, 262-D625

Pilates - Kleingruppe

Do, 23.07.2026, 18:00-19:30 Uhr,
262-D626

Spanische Spielgruppe für Eltern & Kinder

ab Do, 23.07.2026, 16:30-18:00 Uhr,
262-D247

Entspannung-Kleingruppe:

Meditation, Breathwork, Yoga Nidra
Di, 21.07.2026, 19:00-20:30, 262-D611

Kreativer Kindertanz



Yoga für Männer



Eltern-Kind-Töpfern



AUGUST:

Gun Qi Gong –

Die 10 Schätze Methode®

Sa, 01.08.2026, 15:00 -16:30 Uhr, 262-6612

Eltern-Kind-Töpfern

Fr, 07.08.2026, 15:30-17:45 Uhr,
262-2528

Tag der Achtsamkeit in den Sommerferien

Sa, 08.08.2026, 14:00 -17:00 Uhr,
262-6606

Kletterfrösche und Grashüpfer

Di, 11.08.2026, 11:00 – 12:00 Uhr,
262-2179

IMMER BEI UNS IM PROGRAMM:



PEKiP, DELFI,
Elternstart NRW,
Turn- und Musikzwerge,
verschiedene Spielgruppen,
offene Angebote,
Elternthemen

SEPTEMBER:

Eltern-Kind-Schwimmen
ab Do, 03.09.2026, 263-2310

Wochenendseminar auf dem Ponyhof
für Eltern und Kinder,
04.09. - 6.09.2026, 263-2800

Elternstart NRW - Offenes Familiencafé
ab Di, 08.09.2026, 263-D117

Zumba-Gold® für alle ab 50
ab Mo, 07.09.2026, 263-6456

Das Frühstückscafé in Pempelfort
für Eltern und Kinder,
ab Mi, 09.09.2026, 263-D105

Hatha-Yoga meets Yin Yoga-
Kleingruppe
Do, 10.09.2026, 263-6509

Holzwerk-Projekte
Sa, 12.09.2026, 263-2564

Fledermaus-Abend
Fr, 18.09.2026, 263-2761

Familie leben – offenes Angebot
für Sterneltern in einer
Folgeschwangerschaft
Fr, 11.9.2026, Fr, 02.10.2026 und
Fr, 06.11.2026, 263-D3306

Mobility Kurs- Kleingruppe
Mo, 21.09.2026, 263-6589

Superhelden-Tag,
Sa, 26.09.2026, 263-3088

Elternstart NRW - Offenes Familiencafé
ab Di, 29.09.2026, 263-D117



Alle Kurse sind unter
www.efa-duesseldorf.de zu finden.
Im Suchfeld das entsprechende
Stichwort oder Kurstitel eingeben!

HIGHLIGHTS

OKTOBER:

Windel, Töpfchen, Toilette –
Entwicklung verstehen und begleiten
Do, 01.10.2026, 263-3044

Elternstart NRW – Offener Treff mit
allen Sinnen für Mütter und Väter mit
Babys im ersten Lebensjahr
samstags, 14-täglich, 263-D110

Kletter – Abenteuer
Fr, 02.10.2026, 263-2580

Monster unter dem Bett – Ängste im
Kita-Alter verstehen
Do, 08.10.2026, 263-3048



IMMER BEI UNS IM PROGRAMM:



PEKiP, DELFI,
Elternstart NRW,
Turn- und Musikzwerge,
verschiedene Spielgruppen,
offene Angebote,
Elternthemen

NOVEMBER:

Geschwister verstehen – zwischen
Rivalität, Nähe und Entwicklung
Do, 5.11.2026, 263-3049

Hula – der hawaiianische Tanz
So, 08.11.2026, 263-6470

Starke Gefühle im Kita-Alter – Wut,
Frustration und Autonomie verstehen
Do, 12.11.2026, 263-3043

Einhörnchen unterwegs im Hofgarten
Sa, 14.11.2026, 263-D910

Wochenendseminar auf dem Ponyhof
für Eltern und Kinder
Sauerland 20.11. bis 22.11.2026, 263-2801

Yoga trifft Kung Fu
Sa, 21.11.2026, 263-6611

Zwischen Tablet und Spielplatz –
digitale Medien im Familienalltag
Di, 24.11.2026, 263-3047

Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung
Sa, 28.11.2026, 263-6700

DEZEMBER:

Weihnachtliches Samstagscafé im
caféquatsch H24
Sa, 12.12.2026, 263-2520



Wie geht das?

Die kleine Gebrauchsanleitung



efa-duesseldorf.de



@efa.duesseldorf

Zentrum für Familien
Hohenzollernstr. 24 | 40211 Düsseldorf
Fon: 0211-6002820

Öffnungszeiten:
Mo 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Di, Mi und Do 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
Fr 09:00 Uhr - 12:30 Uhr
(In den Schulferien haben wir
ausschließlich vormittags geöffnet!)

efa-Stadtteiltreff Oberbilk
Borsigstraße 12 | 40227 Düsseldorf
Fon: 0211-60028250

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

efa-Stadtteiltreff Pempelfort
Collenbachstraße 10 | 40476 Düsseldorf
Fon 0211-60028240

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

Eierschalen als Pflanzennahrung

Eierschalen sind eine tolle Kalziumquelle für Pflanzen. Zerkleinert sie und mischt sie unter die Erde, besonders für Tomaten und Paprika. Alternativ könnt ihr die Schalen in Wasser einweichen und das „Eierschalenwasser“ zum Gießen verwenden.

WO?

WIE?

WER?

Wo finde ich die Kurse?

Auch ohne Programmheft sind die efa-Kurse ganz einfach zu finden. Auf www.efa-duesseldorf.de findet Ihr das Programm und alle Kurse.

Über das Suchfeld einfach ein Stichwort, bzw. die Kursnummer eingeben - oder mit einem Klick auf die angezeigten Themenbereiche unter der Rubrik „Programm“.

Wie melde ich mich an?

Anmelden kann man sich online, telefonisch oder nach wie vor persönlich zu unseren Öffnungszeiten.

Tel.: 0211-600 282 0 oder
E-Mail: info@efa-duesseldorf.de

Wer hilft mir weiter?

Wenn Du Beratung zur Kurswahl oder Hilfe bei der Anmeldung benötigst, ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail an info@efa-duesseldorf.de.





in Düsseldorf

Die efa ist in der ganzen Landeshauptstadt aktiv. Ihr findet uns in unseren Stadtteiltreffs:



IN STADTMITTE
Zentrum für Familien
Hohenzollernstr. 24
40211 Düsseldorf
Fon: 0211-6002820



IN OBERBILK
efa-Stadtteiltreff Oberbilk
Borsigstraße 12
40227 Düsseldorf
Fon: 0211-60028250



IN PEMPELFORT
efa-Stadtteiltreff Pempelfort
Collenbachstraße 10
40476 Düsseldorf
Fon 0211-60028250

Barrierefrei und inklusiv!

Unsere Angebote laden alle Menschen und Familien ein, daher soll der Zugang barrierefrei möglich sein. Das gelingt uns aber noch nicht an jedem Ort und für jeden Bedarf gleichermaßen. Bitte spricht uns an, wenn Ihr besondere Bedarfe habt. Wir überlegen gerne mit Euch gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.



Immer in Eurer Nähe!
Über unsere Häuser hinaus sind wir in vielen Familienzentren, Gemeinden, usw. aktiv. Wo findet Ihr unsere Kurse und Angebote noch? Einmal umblättern und mehr erfahren!

In Kooperation mit Familienzentren, Gemeinden und anderen Einrichtungen und Institutionen trägt die efa die Familienbildung in die Düsseldorfer Stadtteile. So können Familien, Eltern, Kinder und andere Interessierte Angebote vor Ort nutzen und neue Kontakte in der Nachbarschaft knüpfen. Wir freuen uns darauf, Euch in Eurem Stadtteil zu begrüßen und Euch vor Ort unsere Angebote vorzustellen!

1 BENRATH
Ev. Familienzentrum NRW Benrath
Calvinstr. 1

2 BILK
Ev. Familienzentrum NRW
Kopernikusstr.7
Ev. Familienzentrum
Vlattenstr. 2
Ev. Familienzentrum
Fleher Str. 222
Ev. Familienzentrum
Johannes-Weyer-Str. 7c
In den großen Banden,
Hofladen Südpark

3 DERENDORF
efa-Stadtteiltreff
Rather Str. 19
Ev. Familienzentrum NRW
Kreuzkirche
Collenbachstr. 10
zentrum plus
Klever Str. 75

4 DÜSSELTAL
Ev. Familienzentrum NRW
Grafenberger Allee 186
Ev. Familienzentrum
Weseler Straße 47

5 ELLER
Ev. Familienzentrum NRW
Am Hackenbruch 86
Städt. Familienzentrum NRW
Richardstr. 8

Ev. Familienzentrum,
Gatherweg 111
Bürgerhaus
Jägerstr. 31
Ev. Familienzentrum NRW
Am Schabernack 35

6 FLINGERN
Ev. Familienzentrum NRW
Daimlerstr. 12
Städt. Familienzentrum NRW
Höherweg 6

7 FRIEDRICHSTADT
Ev. Familienzentrum NRW
Fürstenwall 186a
Ev. Familienzentrum
Gladbacher Str. 25
Städt. Familienzentrum NRW
Weberstr. 15
Familiengrundschulzentrum
Helmholtzstr. 16 - 18

8 GARATH
Ev. Familienzentrum NRW
Garath-Hellerhof
Dresdener Straße 61
Städt. Familienzentrum NRW
Carl-Friedrich-Goerdeler
Str. 2

SOS Familienzentrum
Farbkleckse
Carl-Friedrich-Goerdeler Str.
19b
SOS Familienzentrum
Schatzkiste,
Matthias-Erzberger-Str. 22
Städt. Familienzentrum NRW
Stettiner Str. 32 und
Stralsunder Str. 28
Kulturhaus Süd
Fritz-Erler-Straße 21

9 GERRESHEIM
Ev. Familienzentrum NRW
Vereinsstr. 10
Ev. Familienzentrum
Apostelplatz 1
Ev. Familienzentrum
Dreherstr. 210c
Ev. Grundschule
Benderstraße 78
Ev. Gemeinde
Heyestr. 95
Schul-Lehrschwimmbecken
Lohbachweg 18
EJF Familienzentrum NRW
Auenland
Heyestr. 152 (ehem.
Hochbunker)

10 GOLZHEIM
Ev. Familienzentrum NRW
Tersteegenstr. 84 c
Ev. Gemeinde,
Tersteegenplatz 1

11 GRAFENBERG
Ev. Gemeinde,
Graf-Recke-Str. 211

12 HASSELS
Ev. Familienzentrum NRW
Hassels
Hasselsstr. 69a
Fröhlenstr. 9
Städt. Familienzentrum NRW
In der Donk 66
Ernst-Lange-Haus
Fürstenberger Str. 16
EJF Kindertagesstätte
Wunderwald
Am Wald 132

13 HEERDT
Schule
Heerdter Landstr. 186
Ev. Familienzentrum NRW
Gottfried-Hötzel-Str. 4
EJF Familienzentrum
Weltenbummler
Malmedyerstr. 5

14 HOLTHAUSEN
Ev. Familienzentrum NRW
Holthausen
Kaldenberger Str. 31 und
Ev. Familienzentrum
Am Falder 137
(Oberlinplatz 2) und
Städt. Familienzentrum NRW
Kaldenberger Str. 45

15 KAISERSWERTH
Ev. Gemeinde
Flidnerstr. 6-8

16 LOHAUSEN
Ev. Familienzentrum NRW
Niederrheinstr. 128

17 MÖRSENBROICH
Ev. Gemeinde
Eugen-Richter-Str. 10

18 OBERBILK
efa-Stadtteiltreff
Borsigstr. 12
Ev. Familienzentrum NRW
Flügelstr. 21
Städt. Familienzentrum NRW
Schmiedestr. 55
Lehrschwimmbecken
Sonnenstraße 10
Städt. Jugendclub
Velberter Str. 24
Städt. Familienzentrum NRW
Velberter Str. 26
Familiengrundschulzentrum
Sonnenstr. 10

19 OBERKASSEL
Ev. Familienzentrum NRW
Oberkassel
Wildenbruchstr. 39c und
Wettinerstraße 6

20 PEMPELFORT
Ev. Familienzentrum
Duisburger Str. 62

21 RATH
Ev. Familienzentrum NRW
Oberrather Str. 33
Ev. Familienzentrum
Graf-Recke-Str. 211a
Ev. Familienzentrum
Eugen-Richter-Str. 10
Ev. Familienzentrum NRW
Gelsenkirchener Str. 8
Waldspielplatz,
Aaper Wald

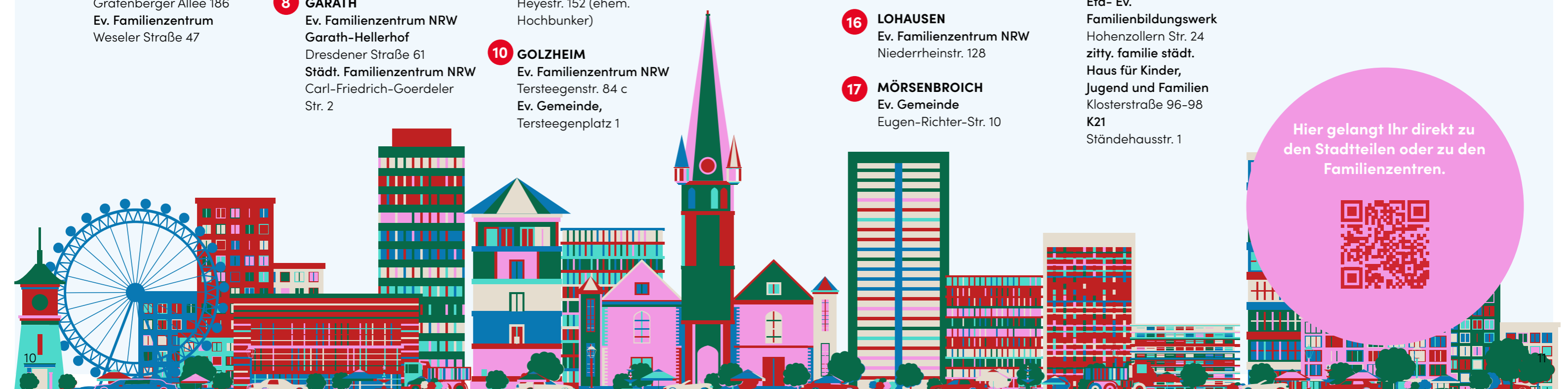
22 STADTMITTE
Efa- Ev.
Familienbildungswerk
Hohenzollern Str. 24
zitty. familie städt.
Haus für Kinder,
Jugend und Familien
Klosterstraße 96-98
K21
Ständehausstr. 1

23 UNTERRATH
Ev. Familienzentrum NRW
Lichtenbroich-Unterrath
Ahornallee 7
Krahenburgstr. 19
Diezelweg 30c
Gemeindehaus
Diezelweg 55

24 URDENBACH
Ev. Familienzentrum NRW
Urdenbach
Südallee 98a und
Hochstraße 8

25 WERSTEN
Ev. Familienzentrum NRW
Düsseldorf-Süd
Ev. Familienzentrum
Wiesdorfer Str. 15 und
Ev. Familienzentrum
Leichlinger Str. 68
Ev. Familienzentrum
Opladener Str. 63
Städt. Familienzentrum NRW
Reusrather Str. 3
Die Arche Familienzentrum
NRW
Werstener Feld 69

Hier gelangt Ihr direkt zu den Stadtteilen oder zu den Familienzentren.



70 Jahre efa



Ein Blick zurück von Helga Wierich (Fachbereichsleitung Gesundheit, Bewegung und Entspannung) und Alexandra Baltes (pädagogische Leitung)

Bildung, Begegnung, Beziehung



Seit 70 Jahren ist die efa ein Ort, an dem Familien ankommen, Menschen aufeinandertreffen und aus ersten Begegnungen oft etwas Bleibendes entsteht. Was einst ganz klein begann, ist heute ein lebendiges Netzwerk – gewachsen aus Ideen, Mut und ganz viel Herz.

Wer durch die Geschichte der efa blättert, merkt schnell: Es sind nicht nur Angebote, die hier entstanden sind. Es sind Erinnerungen, Verbindungen – und manchmal sogar neue Lebenswege.

Die ersten Schritte – etwas Neues entsteht

Im Jahr 1956 wurde der Grundstein gelegt. In einer Zeit, in der es für Familien, und damals vor allem (oder fast ausschließlich) Mütter, kaum Orte für Austausch, Unterstützung oder Weiterbildung gab, entstand der Wunsch, genau solche Räume zu schaffen. Erste Angebote fanden in Lohausen und Golzheim statt – damals noch als „Mütterschule“. Hier kamen Frauen zusammen, um Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu stärken und ihren Alltag gemeinsam ein Stück leichter zu machen. Es ging nicht allein um Wissen, sondern vor allem um Gemeinschaft – um das Gefühl, gesehen und gehört zu werden.

Mit den Jahren wuchs nicht nur das Angebot, sondern auch der Bedarf. **In den 1960er Jahren** wurde deshalb ein eigenes Haus geplant – ein Ort, der all das bündeln sollte, was bis dahin an verschiedenen Stellen entstanden war. Mit der Eröffnung vom „Haus der Familie“ auf der Hohenzollernstraße bekam die efa schließlich ein festes Zuhause. Ein Ort, an dem bis heute Menschen ein- und ausgehen, sich begegnen und auf ein vielfältiges Programm treffen.

In den 1970er Jahren folgte ein weiterer wichtiger Schritt: die Anerkennung als Weiterbildungseinrichtung nach dem damals neuen Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Damit wurde sichtbar, was längst gelebt wurde – dass Familienbildung mehr ist als einzelne Kurse. Sie wurde weiterentwickelt, gestärkt und inhaltlich geschärft. Themen rund um Erziehung, Zusammenleben und persönliche Entwicklung bekamen mehr Raum und Gewicht.

So entstand nach und nach das Fundament, auf dem die efa bis heute steht: ein Ort, der Familien begleitet, stärkt und Gemeinschaft möglich macht – von Anfang an getragen von der Überzeugung, dass man gemeinsam einfach mehr schafft.

Die 1980er Jahre – voller Ideen und Aufbruchsstimmung

In den 1980er Jahren wurde es bunt, kreativ und international. Vor allem Frauen trafen sich, um gemeinsam zu gestalten, auszuprobieren und voneinander zu lernen.

Beim Batikn entstanden aus Stoffen kleine Kunstwerke, beim Blumenstecken wurden mit viel Geduld und Liebe beeindruckende Arrangements geschaffen. Bauernmalerei fand sogar ihren Weg über Ländergrenzen hinweg – etwa zu japanischen Teilnehmerinnen, die das Gelernte mit nach Hause nahmen. Auch Silberschmiedekurse gehörten dazu – hier wurde gehämmert, gefeilt, gelacht und oft gestaunt, was alles durch die eigenen Hände entstehen kann. Und dann war da noch der Duft aus den Küchen: Nicht nur in japanischen Kochkursen ging es um weit mehr als Rezepte. Hier wurden Geschichten geteilt, Traditionen erklärt und ein Stück Kultur erlebbar gemacht.

Nähkurse – mehr als nur Stoff und Faden

Manchmal erzählen Zahlen eine eigene Geschichte:

Zeitweise gab es weit über 50 Nähkurse in ganz Düsseldorf. Doch was diese Kurse wirklich besonders machte, war nicht nur das Nähen. Es waren die Gespräche, das gemeinsame Lachen, die kleinen Rituale. Viele trafen sich Woche für Woche in Gemeinderäumen – mit Kinderwagen vor der Tür und Stoffen unterm Arm.

Während die Nähmaschinen surrten, wurde sich ausgetauscht: über den Alltag, über Sorgen, über kleine Erfolge. Wer an der Reihe war, brachte Kuchen mit – und so wurde aus einem Kurs schnell eine Gemeinschaft. Nicht wenige Kursleitungen begleiteten „ihre“ Gruppen über Jahrzehnte hinweg. Manche Frauen kamen als junge Mütter – und blieben, bis ihre Kinder längst erwachsen waren.

Spielgruppen – die ersten Schritte in Gemeinschaft

Für viele Familien begann die Reise zur efa mit den Spielgruppen. Damals wurden Kinder oft erst ab drei Jahren in den Kindergarten aufgenommen – die Nachfrage nach früher Betreuung und Austausch war groß. Die Wartelisten entsprechend lang. Hier fanden die Kleinsten einen geschützten Raum für ihre ersten sozialen Erfahrungen. Und die Mütter? Die fanden etwas ebenso Wertvolles: Austausch, Unterstützung und das gute Gefühl, nicht allein zu sein. Väter waren auch damals noch eine absolute Seltenheit in den Angeboten. Freundschaften entstanden – zwischen Kindern und Eltern. Netzwerke, die oft weit hinaus über die Spielgruppenzeit hinaus hielten.

Ein Meilenstein: Das Mütterzentrum Derendorf

1989 begann ein neues Kapitel: Die efa eröffnete ein Mütterzentrum in Derendorf. Mit Unterstützung der Stadt Düsseldorf und viel Eigeninitiative wurden Räume auf der Rather Straße renoviert und mit Leben gefüllt. Die Idee dahinter war so einfach wie kraftvoll: Mütter stärken, ihre Kompetenzen sichtbar machen und ihnen neue Perspektiven eröffnen. Und das wurde gelebt. Es gab Second-Hand-Läden, organisiert von Müttern. Flexible Betreuungen, damit „Mutter mal frei hat“. Einen Windelwaschdienst – heute kaum vorstellbar, damals eine echte Entlastung. Für viele Frauen wurde das Mütterzentrum zum Wendepunkt. Hier entstanden Ideen, hier wuchs Selbstvertrauen – und nicht selten auch der Mut, neue berufliche Wege zu gehen.

Alleinerziehende im Blick

Ein besonderes Anliegen der efa war von Anfang an die Unterstützung Alleinerziehender. Mit viel Engagement wurden Angebote geschaffen, die nicht nur helfen, sondern auch verbinden: Gesprächskreise, gemeinsame Wochenenden mit Kindern – auf dem Ponyhof oder in Jugendherbergen – und verlässliche Kinderbetreuung während der Treffen.

Hier ging es nicht nur um Entlastung, sondern um Gemeinschaft. Um das Gefühl: „Ich bin nicht allein.“

1956

„Haus der Familie“ eröffnet



70 er

Aufbruchsstimmung:
Bunt, kreativ und international

1989



Mitten im Leben:
Stadtteilarbeit und Integration

2011



70 Jahre efa:
Bildung, Begegnung, Beziehung

Gründung als „Mütterschule“

60 er

Familienbildung wird offiziell

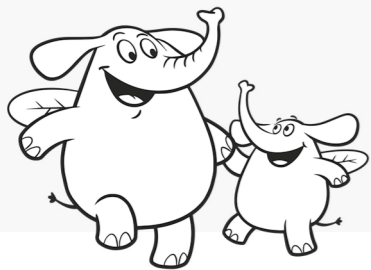
80 er

Meilenstein-Jahr:
Neue Kapitel werden aufgeschlagen

2001

Für die Zukunft:
Qualifizierung und neue Wege

2026



Wenn Begegnung das Leben verändert

Ebenfalls **1989 entstand eine Singlegruppe** – und sie wurde für viele mehr als nur ein Treffpunkt. Über Jahre hinweg wurde gemeinsam gewandert, gekocht, gelacht. Es entstand ein Stammtisch, initiiert aus der Gruppe selbst. Und manchmal schrieb das Leben hier ganz eigene Geschichten: Drei Ehen gingen aus dieser Gruppe hervor.

Mitten im Leben – der Stadtteiltreff Oberbilk

Mit der Eröffnung des **Stadtteiltreffs Oberbilk im Jahr 2001** begann ein weiteres wichtiges Kapitel. Im Mittelpunkt stand von Anfang an die Idee, Räume zu schaffen, in denen Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenkommen, sich begegnen und voneinander lernen können.

Ein Ort, der genau das möglich machte, war und ist bis heute der Frühstückstreff. Offen für alle, entwickelte er sich schnell zu einem lebendigen Treffpunkt im Stadtteil. Hier kamen Menschen verschiedenster Herkunft ins Gespräch, tauschten sich aus und machten die Vielfalt Oberbilks sichtbar und erlebbar.

Ein besonderer Blick galt auch jungen Müttern – insbesondere denen, die sehr früh Verantwortung für ein Kind übernommen haben. Gemeinsam mit dem Sozialdienst entstanden Angebote, die im Alltag unterstützten, Orientierung gaben und Sicherheit vermittelten.

Gleichzeitig wurde die Zusammenarbeit im Stadtteil weiter gestärkt. Die Kindertagesstätten in Oberbilk vernetzten sich eng miteinander und mit dem Bezirkssozialdienst. So entstand ein tragfähiges Netzwerk, das Familien frühzeitig erreicht und begleitet.

Mit Unterstützung der Stadt wurde das Projekt „FuN in den Kitas“ ins Leben gerufen – ein Angebot, das Familien und Nachbarschaft miteinander verbindet. Daraus entwickelte sich später auch „FuN Baby“, das sich gezielt an Familien mit Säuglingen richtet und sie in einer besonders sensiblen Phase unterstützt.

Auch auf gesellschaftliche Veränderungen reagierte die efa: Während der Zeit verstärkter Zuwanderung entstand das Projekt „Join“. Gemeinsam mit Ehrenamtlichen wurden Familien mit Fluchterfahrung im Stadtteil willkommen geheißen, begleitet und in bestehende Strukturen eingebunden.

Ein besonders wirkungsvoller Ansatz war die sogenannte Lotsenfunktion. Frauen aus unterschiedlichen Kulturen wurden darin gestärkt, andere Frauen zu begleiten – insbesondere diejenigen, die noch keine oder nur wenige Deutschkenntnisse hatten. Sie organisierten Treffen, luden zum gemeinsamen Kochen ein und schufen niedrigschwellige Zugänge zu Angeboten. Ergänzend dazu entstanden Sprachkurse, die nicht nur beim Lernen halfen, sondern auch Türen öffneten – hin zu mehr Selbstständigkeit und Teilhabe.

Und auch draußen im Stadtteil wurde Begegnung möglich: Beim „Café Kinderwagen“, das auf Spielplätzen und in Parks stattfand, kamen Eltern ins Gespräch, während ihre Kinder spielten. Im Rahmen der „Frühen Hilfen“ wurden Familien hier begleitet – unter anderem durch eine Kinderkrankenschwester, die beriet, unterstützte und ein offenes Ohr hatte. Selbst in herausfordernden Zeiten wie der Corona-Pandemie blieb dieses Angebot bestehen. Grundpfeiler dieses Angebots sind bis heute die aufsuchende Arbeit im Stadtteil und ein fester Standort von „Café Kinderwagen“ im Stadtteiltreff, an dem Begegnung jeden Freitag möglich ist.

Mitten im Stadtteil – Familienzentren

Als vor rund 20 Jahren die Familienzentren entstanden, war die efa von Anfang an dabei. Die Idee dahinter war so einfach wie wirkungsvoll: Familien dort zu erreichen, wo ihr Leben stattfindet – direkt im Stadtteil, direkt im Alltag, ohne größere Hürden.

Gemeinsam wurden Angebote entwickelt und direkt in

die Stadtteile gebracht – nah an den Familien, nah am Alltag. So entstanden neue Verbindungen zwischen Eltern, Kindern und Einrichtungen und nach und nach wuchs ein starkes Netzwerk vor Ort, das bis heute trägt und mit den Bedürfnissen der Familien mitgewachsen ist.

Für die Zukunft der Kinder

Vor etwa 15 Jahren begann die efa mit der Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen – ein wichtiger Schritt für die Betreuungssituation in Düsseldorf. Damals entstand der Gedanke, Familien nicht nur punktuell zu unterstützen, sondern langfristig gute und verlässliche Betreuungsstrukturen mitzugestalten.

Über 400 Menschen wurden seitdem ausgebildet und qualifiziert. Hinter jeder dieser Zahlen steht ein Mensch, der heute Kinder begleitet, fördert und Familien unterstützt.

Begleitung von Anfang an

Ein besonderer Schwerpunkt liegt bis heute auf der Begleitung junger Familien. Gerade die Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre eines Kindes bringt viele Fragen, Unsicherheiten, aber auch viel Freude mit sich – genau hier setzt die efa an.

Von Schwangerschaftsgymnastik über Säuglingspflege, von der Hebammensprechstunde bis hin zu Pikler, PEKiP und Delfi- hier finden Familien Unterstützung, Sicherheit und vor allem auch Orientierung in einer sich verändernden, intensiven Lebensphase.

Kurse wie „Ein Baby will getragen sein“ waren einst neu und vielleicht ungewöhnlich – heute sind sie aus dem Alltag vieler Familien nicht mehr wegzudenken. Oft entstehen in diesen Kursen auch erste Kontakte zu anderen Eltern, die später zu wichtigen Begleitern durch die ersten Lebensjahre werden.

Eine positive Entwicklung ist in den letzten Jahren zu beobachten: Durch die von Mutter und Vater genommene Elternzeit, die gezielten Angebote für Väter und das offene Café finden mittlerweile viele Väter den Weg in die efa.

Was bleibt

Neben all diesen Angeboten gab und gibt es noch so viel mehr: Gedächtnistraining, Kreativkurse, Angebote für Adoptiveltern, inklusive Angebote, Wege zurück in den Beruf, Gesprächskreise mit unterschiedlichen Schwerpunkten – immer angepasst an das, was Familien gerade brauchen und bewegt.

Doch am Ende ist es nicht nur das Programm, das die efa ausmacht.

Es sind die Menschen. Die Begegnungen. Die Geschichten. Die efa ist ein Ort, an dem aus Fremden Bekannte werden – und aus Bekannten oft Freund*innen. Ein Ort, an dem Ideen wachsen, Mut entsteht und neue Wege beginnen.

Daher: herzlichen Glückwunsch, liebe efa, zu 70 Jahren Bildung, Begegnung und Beziehung!

GESTATTEN SIE?

TANJA BUCK

Vorständin der Diakonie Düsseldorf und Geschäftsführende der neuen gemeinnützigen Gesellschaft des evangelischen Familienbildungswerks Düsseldorf

Tanja Buck ist Mitglied des Vorstands der Diakonie Düsseldorf und begleitet die efa als Geschäftsführerin in der neuen Trägerstruktur einer gemeinnützigen Gesellschaft. Zuvor war die Diplom-Sozialarbeiterin unter anderem in der Jugendhilfe sowie als Leiterin des Geschäftsbereiches Erziehung und Beratung in der Diakonie Düsseldorf tätig und als Referentin für Erzieherische Hilfen im Landesverband der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe.

Frau Buck, wer ist „Tanja Buck“?

Tanja Buck ist für die Geschäftsfelder Erziehung und Beratung, Jugendhilfe und Schule und einige Querschnittsthemen als Mitglied des Vorstands der Diakonie Düsseldorf verantwortlich.

Sie begleitete den Wandel Rechtsform der Ev. Familienbildungswerks Düsseldorf vom eingetragenen Verein in eine gGmbH, übernimmt dort in enger Zusammenarbeit mit der pädagogischen Leitung, Frau Baltes, die Rolle der Geschäftsführerin. Die 1973 geborene Diplom Sozialarbeiterin hat in Bonn zunächst mit psychisch kranken Erwachsenen gearbeitet und wechselte nach kurzer Zeit zur Ev. Jugendhilfe Godesheim, wo sie Praxiserfahrung in verschiedenen Rollen und Projekten sammelte. Ab 2011 war sie Referentin für Erzieherische Hilfen im Landesverband der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. und führte die Geschäfte des Ev. Fachverbandes für Erzieherische Hilfen RWL.

Bei der Diakonie Düsseldorf übernahm sie 2020 zunächst die Leitung des Geschäftsbereichs Erziehung und Beratung. Die Themen Kinderschutz, Qualität der Sozialen Arbeit und Vermittlung der Bedarfe in Richtung Verwaltung/Politik ziehen sich durch ihre Berufsbiografie. Zudem engagiert sie sich im Vorstand des Ev. Fachverbandes für Erzieherische Hilfen (EREV) für die Weiterentwicklung der Kinder- und Jugendhilfe und den Erhalt des individuellen Rechtsanspruchs im SGB VIII.

Frau Buck, Sie sind Vorständin der Diakonie Düsseldorf und Geschäftsführende der neuen gemeinnützigen Gesellschaft der efa. Können Sie unseren Leser*innen Ihre wesentlichen Aufgaben erläutern?

Bei der efa bin ich vorwiegend für den wirtschaftlichen Teil der Geschäftsführung zuständig. Hier sind wir in der glücklichen Lage die Ressourcen der Diakonie Düsseldorf im Rahmen von Kooperationsvereinbarungen für die efa nutzbar zu machen. Darin liegt der Mehrwert des Rechtsformwandels. Die efa kann sich auf ihre ausgesprochen gute Bildungsarbeit konzentrieren und die Diakonie bringt, wo es möglich und sinnvoll ist, Kompetenzen im Bereich der Verwaltung ein.

Welche Themen liegen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Mir ist die gut erkennbare Bindung an die evangelischen Kirchengemeinden und dort besonders der Kontakt zu den Bedarfen junger Familien wichtig.

Was können Düsseldorfer Familien von Ihnen in diesen beiden Funktionen erwarten?

Familien können erwarten, dass sie zu vielen aktuellen Herausforderungen, denen Familien in Düsseldorf begegnen, Angebote im Programm der efa finden. Sollten An-

gebotslücken vorhanden sein, greifen wir Anregungen gerne auf.

Persönlich stehe ich für die Vermittlung der Interessen von Familien in Richtung Verwaltung und Politik und unsere Werte. Die evangelischen Kirchengemeinden in Düsseldorf sind wichtige Kooperationspartnerinnen, besonders auch Menschen in herausfordernden Lebenslagen zu erreichen. Insofern sehe ich mich auf struktureller Ebene als Multiplikatorin und Netzwerkerin für die Interesse der evangelischen Familienbildung in Düsseldorf.

Was bedeutet für Sie Familienbildung, beruflich als auch privat?

Familienbildung bedeutete für mich selbst als Kind Gitarren-Unterricht, ein Babysitter-Kurs und als Studentin lernte ich Maschinenschreiben am PC, wovon ich bis heute profitiere.

Ich komme aus einer großen Familie. Der Zugang zur Familienbildung lag nahe: die zentrale Lage der Familienbildungsstätte, die ich eigenständig mit dem Fahrrad erreichen konnte, und das Vertrauen als Ort der Begegnung sowie die Qualität der Angebote. In unserer Kleinstadt gab es zudem wenig alternative Anbieter, so waren die dort gebotenen Möglichkeiten Neues zu erkunden hochattraktiv.

Und ganz besonders wichtig für unsere Familie war: Diese vielen Möglichkeiten waren für uns erschwinglich.

Wo sehen Sie den Mehrwert der Familienbildung?

Sie war in meiner Kindheit ein niederschwelliger Zugang zu Kultur, Gemeinschaft und Kompetenzerwerb und bietet dies bis heute für viele Familien. Familienbildung war und ist damit sicher in manchem Fall auch ein Schlüssel zu einer erfolgreichen Bildungs- und Berufsbiografie.

Welche Themen und Herausforderungen sehen Sie in der Zukunft für die Familienbildung in Düsseldorf?

Unser Anspruch ist, für bestimmte Zielgruppen die Kursgebühren sehr gering zu halten oder sogar zu erlassen. Wir denken da einerseits an Familien, die aus anderen Kulturkreisen zu uns gekommen sind und die noch in der Orientierung in unserer Gesellschaft sind. Sie sollen von hier aus Zugang zu weiteren Unterstützungsangeboten finden und sich so leichter integrieren können. Zugleich sind da die vielen Familien, deren Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist, die in der Großstadt Familie und Job – manchmal ohne Verwandte in der Nähe – bewältigen müssen und in verschiedenen Lebensphasen Rat und Hilfe benötigen.

Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?

Das ist das caféquatsch, weil es offen für alle ist. Un-

abhängig davon, ob man vor oder nach einem Kurs dort einkehren oder sich einfach in kinderfreundlicher Umgebung treffen und quatschen möchten.

Wenn Sie ein Familienbildungsprojekt ohne Budgetbegrenzung umsetzen dürften – was wäre das?

Das wäre ein Projekt, bei dem es um Entwicklungsaufgaben von Kindern geht. Diese sind oft überwältigend und verunsichernd für Eltern, bringen diese einzeln und/oder als Paar an ihre Grenzen. Wenn es uns gelingt, Eltern zu stärken und die besten Mütter und Väter zu werden, die sie sein können, dann leisten wir einen großen Beitrag zum Kinderschutz und zur Förderung von kleinen Menschen. Hier hat die efa in der jüngeren Vergangenheit vieles entwickeln können.

Wir möchten gerne auch etwas über die private Tanja Buck erfahren. Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Ich praktiziere seit über 20 Jahre Yoga. Darin finde ich

Balance für Körper und Geist. Das ist mein privater Lebensretter, der unabhängig von meinen Bezugspersonen funktioniert. Ehemann, Tochter, Freunde und die Großfamilie sind natürlich unverzichtbar. Und seit kurzem wurde dieses Netz noch durch eine Hündin erweitert. Ich schätze mich glücklich, mit ihr tägliche Runden zu gehen, Atem zu holen und mich zu bewegen.

Welche drei Dinge dürfen in Ihrem Büro nicht fehlen?

Zwei kleine Bronze-Figuren ziehen seit sicher 20 Jahren mit mir in jedes neue Büro. Außerdem gibt es eine Schublade gefüllt mit gesunden Snacks und eine Thermoskanne für meinen grünen Tee.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Starke soziale Beziehungen. Sie sind der Klebstoff gesellschaftlichen Zusammenhalts. Das gestalten Kirche und Diakonie gemeinsam – auch in Zukunft.



10 ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN... Tanja Buck



1 Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?

Kinderärztin

2 Berge oder Strand?

Meer, gerne Atlantik mit viel Wind und großen Wellen

3 Schnee oder Sand?

Sand

4 Welche Figur (aus Büchern, Serien, Hörspielen etc.) hätten Sie gern als Freund*in in Ihrer Kindheit gehabt und warum?

Pipi Langstrumpf. Sie war frech, lustig und mutig. Außerdem fand sie kreative Lösungen für große und kleine Probleme.

5 Wenn Sie über Nacht eine Begabung hinzugewinnen könnten, welche wäre das?

Ich könnte gut singen.

6 Wenn Tiere sprechen könnten – welches Tier würden Sie gerne interviewen und warum?

Einen Wal. Wale sind die größten Meeressäuger und haben starke familiäre Beziehung. Ich wüsste gerne, wie ihre sozialen Gefüge und ihre Kommunikation funktionieren und wie sich ihr Lebensraum verändert.

7 Wenn Sie ein Wort in ein Wörterbuch aufnehmen könnten, welches wäre es und was wäre seine Bedeutung?

Serendipity (klingt im englischen besonders schön). Serendipität ist die Bezeichnung für einen unerwarteten, positiven Zufallsfund, der durch eigenes Handeln konstruktiv genutzt wird und so zu einem positiven Ergebnis führt. Der Begriff steht für mich für eine Offenheit, die es uns ermöglicht, Chancen zu erkennen und zu nutzen.

8 Welche Kindheitserinnerung zaubert Ihnen sofort ein Lächeln ins Gesicht?

Wenn meine Brüder mich als Nesthäkchen, auf ihre Entdeckungstouren rund um unser Dorf mitnahmen. Sie bauten Hütten im Maisfeld und Baumhäuser im Obstgarten.

9 Wohin ging ihre erste Reise?

Meine erste Reise mit Freundinnen und ohne Elternbegleitung ging nach Ameland. Da konnten drei 16jährige nicht so leicht verloren gehen...

10 Welche Superkraft hätten Sie gerne?

Ich würde gerne Fliegen können.

Vegane Burger für Groß und Klein

Gemeinsam kochen und genießen

Zutaten

240 g Kichererbsen, abgetropft

1 Kartoffel, roh

1 Zucchini

1 Zwiebel, rot

2 Knoblauchzehen

1 handvoll Salbei, frisch

150 - 200 g Buchweizenflocken

1 - 2 EL Rotweinessig



Vegane Burger

So wird's gemacht:

1. Die Kichererbsen mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab pürieren
2. Die Zucchini und die Kartoffel raspeln und zu den Kichererbsen geben
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Salbei waschen und ebenfalls klein schneiden. Die drei Zutaten ohne Zugabe von Öl in einer beschichteten Pfanne auf kleiner bis mittlerer Flamme anbraten und anschließend zur Kichererbsenmasse hinzufügen.
4. Einen Schluck Rotweinessig in den Teig schütten und so viele Buchweizenflocken hinzufügen, bis sich der Teig gut zu Bratlingen verarbeiten lässt.
5. Bratlinge auf beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne ohne Öl auf kleiner bis mittlerer Flamme anbraten, bis sie eine schöne Bräune haben.

Eine Variation des Rezeptes mit Erbsen statt Kichererbsen und Hirseflocken statt Buchweizenflocken schmeckt ebenfalls sehr gut.

Kira Knelangen ist Ernährungsberaterin und lebt mit Ihrer Familie in Düsseldorf. Sie macht regelmäßig interessante Kochkurse in der efa. Neugierig geworden? Hier findest du die nächsten Termine:



Kira Knelangen

Zu den efa-Kochkursen:





Kindertagespflege Ihre Fachberatung für Eltern und Kindertagespflegepersonen

Kindertagespflege ist qualifizierte, geprüfte Betreuung – familiennah, verlässlich, sicher, individuell und entwicklungs-fördernd für Kinder unter drei Jahren. Ob Sie Eltern sind und eine Tagespflegeperson suchen oder selbst Kinder betreuen wollen: Bei der Fachberatung der Diakonie Düsseldorf sind Sie richtig.

Wir beraten Sie als Eltern

zum Beispiel dazu, wie Sie die passende Betreuungsform finden und die passende Kindertagespflegeperson auswählen, über finanzielle und rechtliche Rahmenbedingungen. Wir vermitteln passende freie Betreuungsplätze und stehen Ihnen auch während der Betreuungszeit bei Fragen gerne zur Verfügung.

Wir beraten Sie als Kindertagespflegepersonen

zum Beispiel zu den Voraussetzungen, zum gesetzlichen Rahmen, zu Verdienstmöglichkeiten, zum pädagogischen Auftrag sowie zu Ihren Vorgaben und den Auflagen der Kindertagespflege in Düsseldorf. Wir führen die Überprüfung Ihrer persönlichen Eignung zur Kindertagespflegeperson durch und vermitteln zwischen Ihnen und Familien, die eine Betreuung suchen.



Wollen Sie mehr wissen?
Schauen Sie einfach auf
[www.diakonie-duesseldorf.de/
kindertagespflege](http://www.diakonie-duesseldorf.de/kindertagespflege)

Diakonie  **Düsseldorf**

Warme Babyfüße

Warme Füße – warum dein Baby eher zu kalt als zu warm ist

Viele Eltern haben in den ersten Tagen vor allem vor einem Angst: dass ihr Baby überhitzt. Dieser Gedanke ist so präsent, dass dabei oft etwas Entscheidendes übersehen wird.

Aus meiner Erfahrung als Hebamme kann ich dir sagen: In den ersten Lebenstagen sehe ich viel häufiger das Gegenteil. Wenn ich zum Wochenbettbesuch komme und die Temperatur messe, liegt sie bei vielen Babys eher im unteren Bereich. Ein medizinisch relevant überwärmtes Neugeborenes habe ich in über 25 Jahren praktisch nie gesehen.

Warum Neugeborene viel schneller auskühlen, als viele denken

Neugeborene haben einen völlig anderen Wärmehaushalt als Erwachsene. Sie verlieren sehr schnell Wärme, weil ihre Hautoberfläche im Verhältnis zum Körper groß ist. Gleichzeitig können sie keine Wärme durch Muskelzittern erzeugen. Stattdessen greifen sie auf eine Art „Notlösung“ zurück: ein spezielles Fettgewebe, das Wärme produziert. Dieses System ist jedoch aufwendig. Es verbraucht viel Energie und Sauerstoff. Wenn ein Baby dauerhaft zu kühl ist, muss der Körper ständig gegensteuern. Die Energie, die dafür benötigt wird, fehlt dann an anderer Stelle – zum Beispiel für Wachstum oder Anpassungsprozesse in den ersten Lebenstagen.

Warme Füße, entspanntes Baby – worauf es wirklich ankommt

Der Körper schützt dabei zuerst die lebenswichtigen Organe. Das bedeutet: Der Körperstamm bleibt lange warm, während die Durchblutung in Armen und Beinen reduziert wird. Genau deshalb kann sich der Nacken warm anfühlen, obwohl das Baby bereits beginnt auszukühlen. Die Füße sind hier der ehrlichere Hinweis. Sie sollten sich angenehm warm anfühlen. Kühle Füße zeigen oft, dass der Körper bereits versucht, Wärme zu sparen. Ein weiterer wichtiger Punkt: Wenn Babys auskühlen, kann sich das auch auf andere Prozesse im Körper auswirken. Der Stoffwechsel steigt an, der Sauerstoffbedarf nimmt zu, und auch die Verarbeitung von Stoffwechselprodukten kann beeinflusst werden. Deshalb geht es nicht nur darum, eine Unterkühlung zu vermeiden, sondern auch darum, dass dein Baby gar nicht erst in diesen Stress kommt. Nähe, Wärme, Geborgenheit – so unterstützt du dein Baby im Alltag

Das Wichtigste ist Nähe und Wärme.

Hautkontakt ist eine der effektivsten Möglichkeiten, dein Baby zu unterstützen. Aber: Dein Baby sollte dabei nicht einfach nackt auf deiner Haut liegen. Auch dabei kann es auskühlen. Wichtig ist, dass ihr beide gut zugedeckt seid, sodass die Wärme gehalten wird.


Zusätzlich hilft eine Mütze, da Babys über den Kopf viel Wärme verlieren. Auch die Kleidung spielt eine große Rolle. Ideal ist körpernahe Kleidung, die die Wärme am Körper hält. Strumpfhosen oder gut anliegende Hosen – am besten aus Wolle oder Wolle-Seide – sorgen dafür, dass besonders der Bauchbereich gut warm bleibt. Das unterstützt auch die Wärmeversorgung der inneren Organe.

Der Zwiebellook hat sich bewährt: mehrere dünne Schichten statt einer dicken. Naturmaterialien wie Wolle helfen dabei, die Temperatur auszugleichen. Bei passender Kleidung ist es tatsächlich schwierig, ein Neugeborenes zu überwärmen.

Verlass dich also nicht nur auf den Nacken. Fühle regelmäßig die Füße deines Babys. Sie geben dir eine gute Orientierung, ob dein Kind wirklich warm genug ist. Am Ende darf dich dieser Gedanke beruhigen: Dein Baby braucht vor allem Wärme, Nähe und Schutz. Und warme Füße sind oft das beste Zeichen dafür, dass es ihm gut geht.



Eure Lilian Nowak
Hebamme in der efa

Du hast noch mehr Fragen? Jeden Donnerstag bin ich von 9:00-12:30 Uhr im caféquatsch auf der Hohenzollernstraße zur Hebammensprechstunde. Komm einfach vorbei, ich freue mich auf dich! 



Mit frischen Ideen im Gepäck Von Derendorf nach Pempelfort

Manchmal braucht ein guter Gedanke Zeit, um zu wachsen. Die Vision eines neuen, lebendigen Ortes für Begegnung und Bildung – mitten im Stadtteil Pempelfort, offen für alle Familien. Heute dürfen wir sagen: Der Stadtteiltreff, der über Jahrzehnte in Derendorf seinen Standort hatte, ist im April auf die Collenbachstraße nach Pempelfort gezogen – voller Freude, Dankbarkeit und neuer Energie.

In den vergangenen Jahren wurde aus ersten Überlegungen ein konkretes Vorhaben. Wir ziehen in zu sanierende Räume der Gemeinde in die Collenbachstraße nach Pempelfort, direkt neben die Kreuzkirche. Schnell wurde klar, dass ein solches Projekt nicht nur Räume braucht, sondern auch Geduld und starke Partner. Viele Sitzungen wurden abgehalten, Pläne verworfen und neu gedacht. Die Jahre vergingen – mit Höhen und Tiefen. Förderanträge wurden gestellt, Genehmigungen geprüft, Zustän-

digkeiten wechselten. Wirtschaftliche Entwicklungen und bauliche Herausforderungen verzögerten den Prozess immer wieder. Es gab Momente großer Zuversicht, wenn ein weiterer Meilenstein erreicht war und es gab Phasen des Wartens, Zweifelns und Durchhaltens.

Wenn aus Plänen Wirklichkeit wird

Wo zuvor Pläne auf Papier existierten, wuchsen nun Räume. Bilder von der Baustelle – Momentaufnahmen eines langen Weges. Staubige Böden, Gerüste, freigelegte Leitungen: Für Außenstehende vielleicht nur typische Baustellenbilder, für uns jedoch Zeichen dafür, dass aus einer Vision Wirklichkeit wird. Und mittlerweile gibt es viele Bilder: vom fertigen Stadtteil, von hellen Räumen, von lachenden Kindern, von Begegnungen im Café und Kursräumen. Der Gedanke daran erfüllt uns mit großer Freude. Denn mit dem Umzug in die Collenbachstraße eröffnen sich Chancen und Möglichkeiten, die weit über neue Räumlichkeiten hinausgehen.

Durch die offene Lage wird unser Angebot im neuen Stadtteil Pempelfort noch sichtbarer und zugänglicher sein. Eltern-Kind Kurse können in freundlicher Atmosphäre stattfinden, mit Platz für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Offene Treffs, Frühstücks-Café und KiWi laden dazu ein, vorbeizukommen, Kontakte zu knüpfen und Teil einer lebendigen Nachbarschaft zu werden.



Starke Partner an unserer Seite

Besonders wichtig ist uns die enge Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern. Das Familienzentrum Kreuzkirche, direkt hinter uns durch den Hof, wird ein zentraler Anlaufpunkt für Fragen rund um Erziehung, Beratung und Unterstützung sein. Gemeinsam können wir Familien noch gezielter begleiten und stärken und unsere Angebote auf die Bedarfe der Familien abstimmen.


Mit dem Zentrum Plus und der Jugendetage schaffen wir generationenübergreifende Angebote, die Jugendliche und Senioren zusammenbringen. Begegnungen leben vom Austausch der Generationen. Auch die evangelische Gemeinde ist ein wertvoller Partner auf diesem Weg. Gemeinsame Veranstaltungen, Feste und thematische Angebote werden das Miteinander im Stadtteil bereichern. Der neue Standort bietet die Chancen, Netzwerke zu vertiefen und Synergien zu nutzen. Kurze Wege erleichtern Absprachen, spontane Ideen können schneller umgesetzt werden und Kooperation wird im Alltag selbstverständlich.

Darüber hinaus werden offene Treffangebote und niedrigschwellige Begegnungsformate eine zentrale Rolle spielen. Ob beim gemeinsamen Frühstückscafé, im offenen Spieltreff oder bei thematischen Angeboten – Familien sind eingeladen, vorbeizukommen, Kontakte zu knüpfen und Teil einer lebendigen Nachbarschaft zu werden.

Ein offener Ort für alle

Für das Team bedeutet der Umzug zugleich einen Neubeginn. Neue Räume eröffnen neue Möglichkeiten, bestehende Angebote weiterzuentwickeln und innovative Formate zu erproben. Ob kreative Kurse, Bewegungsangebote oder interkulturelle Projekte – die Gestaltungsspielräume sind vielfältig und laden dazu ein, gemeinsam mit den Familien vor Ort neue Wege zu gehen.

Der neue efa - Stadtteiltreff Pempelfort versteht sich als Ort der Familienbildung, an dem die Stärkung von Eltern-Kind-Bindungen im Mittelpunkt steht. Offenheit, Vielfalt und ein respektvolles Miteinander bilden die Grundlage unserer Arbeit. Wir wünschen uns, dass hier ein Ort entsteht, an dem sich alle Familien in unterschiedlichen Lebenslagen willkommen fühlen und wir ihnen einen geschützten Raum anbieten können.

„Der Stadtteiltreff Derendorf zieht in die Collenbachstraße“ – dieser Satz beschreibt mehr als eine bauliche Veränderung. Er steht für Gemeinschaft, für Zusammenhalt und für den Glauben daran, dass gute Ideen Zeit brauchen dürfen. Seid ihr neugierig geworden? Dann schaut gerne bei uns vorbei! Wir freuen uns auf euch. 



Mach MEHR möglich!

Bei uns in der efa gibt es Angebote für Familien – jeden Tag.

Vieles wird gefördert, doch nicht alles lässt sich darüber umsetzen.

Genau hier kannst du mithelfen und unterstützen! Mit deiner Spende hilfst du uns, noch mehr für Familien zu bewegen – ganz egal, ob groß oder klein.

Dein Beitrag fließt zum Beispiel in:

- Angebote für Familien & Kinder
- Ausstattung und Materialien für unsere Räume und Angebote
- besondere Projekte, die sonst nicht möglich wären

Fragen oder Interesse? Melde dich gern bei:

Jacqueline El-Masri
0157 35386686
jacqueline-el-masri@efa-duesseldorf.de

Einmal im Jahr sagen wir DANKE

Daher gibt es bei uns einmal im Jahr eine besondere Überraschung für alle, die uns unterstützen. Wann genau? Lass dich überraschen.

Mach mit und werde MÖGLICHMACHER*IN!

Enthalten sind lediglich die Bankdaten. Betrag und Verwendungszweck müssen ausgefüllt werden. Funktioniert in Verbindung mit Bankapp.



Ein neues Angebot in der efa:

Ein Raum zum Austausch für Eltern von Sternenkindern

Sonja Braß brachte 2020 ein Sternenkind still zur Welt. Die dreifache Mutter hat sich bei der Hope`s Angel Akademie als zertifizierte Trauerbegleiterin weiterbilden lassen und lädt betroffene Eltern zum offenen Angebot in den Pempelforter Stadttreff der efa ein.

Es ist wahrscheinlich mit das Schlimmste, was Eltern erleben können – der Tod des eigenen Kindes. Zuerst ist da die freudige Nachricht der Schwangerschaft, die große Erwartung auf das Baby, all die schönen Bilder, die das Ereignis mit sich bringen wird. Doch dann wird alles ganz anders: Denn nicht alle Kinder kommen lebend zur Welt. Manche sterben in der Schwangerschaft, kurz vor, während oder kurz nach der Geburt. Das Kind, auf das sich die Eltern so gefreut haben, ist ein Sternenkind.

Statistisch betrachtet gibt es in Deutschland ungefähr 110.000 Sternenkinder pro Jahr und somit genauso viele betroffene Familien. Da hier aber nicht alle Fehlgeburten – also Kinder, die vor der 24. SSW versterben – erfasst werden, ist von einer recht hohen Dunkelziffer auszugehen. Die Kinder, welche ab der 24. SSW versterben, werden als Totgeburt bezeichnet. Wie oft der Tod im Allgemeinen, so gelten besonders Kinder, die nicht lebend zur Welt kommen, immer noch als Tabuthema, über das in unserer Gesellschaft wenig bis gar nicht gesprochen wird. Der Zeitpunkt, wann das Kind verstirbt, ist für das Anrecht auf Mutterschutz relevant, jedoch spielt er für betroffene Eltern meist keine Rolle. Eine Frau, die bereits in der 5. SSW eine Fehlgeburt erlebt hat, ist genauso als Mutter zu sehen, wie eine Frau, die ihr Kind durch eine stille Geburt zur Welt gebracht hat.

So hat es auch unsere neue Kursleitung der efa, Sonja Braß, erlebt. Die heute 31-jährige war damals 25 Jahre alt, als sie mit ihrem ersten Kind schwanger war. Sie fühlte sich körperlich gesund, erlebte die ersten Wochen und Monate eine durchweg unauffällige und unbeschwerte Schwangerschaft. Und doch hat sie ihr Kind dann völlig unerwartet ohne jegliche Vorzeichen in der 24. SSW still zur Welt gebracht.

Diese existenzielle Erfahrung, die Trauer, die Bearbeitung des Verlustes, sowie die Verbundenheit und Liebe zu ihrem verstorbenen Kind sind Teil ihres Lebens, Teil ihrer Familie und werden es immer bleiben. Mittlerweile ist Sonja Braß Mutter von zwei weiteren Kindern und zudem zertifizierte Trauerbegleiterin für Familien nach dem Fröhntod des Kindes. Besonders weil sie weiß, was es bedeutet, eine Sternenmama zu sein und wie individuell die verschiedenen Phasen der Trauer sein können, möchte sie gerne einen Raum für betroffene Eltern schaffen. Das Angebot erweitert unser bereits bestehendes kostenfreies Programm von „Familie leben“ im Modul Gesundheit.

Sonja Braß sieht sich dabei in einer moderierenden, begleitenden Rolle. Durch den Tod ihres Kindes weiß sie, wie unterschiedlich auch der Verlust zwischen dem Elternpaar sein kann. Es gibt kein richtig oder falsch. Die Trauer um ein Kind bringt vielzählige und sehr unterschiedliche Umgangsweisen mit sich. Für Braß war es eine wesentliche Erfahrung, ihre Trauer, sowie Gedanken und Emotionen mit anderen betroffenen

Müttern zu teilen. Zudem besuchte sie selbst lange Zeit eine professionelle Trauerbegleitung. Dort konnte sie ihren persönlichen Weg durch die Trauer finden und ihr Kind liebevoll in die Familie integrieren. Für ihren Mann war es hilfreich, schnell in den Alltag zurückzufinden. Er wollte seiner Frau Stabilität und Sicherheit verschaffen. So suchte er vermeintlich Normalität in seinem Job – jedoch merkte er schnell, dass nichts mehr normal war. Die Trauer über sein Sternenkind teilte der Vater meist nur mit seiner Frau, der Weg nach außen war für ihn oft zu schmerzhaft. Sonja Braß fand zudem viel Trost auf dem Friedhof. Dort begegnete sie anderen betroffenen Müttern, die Gräber ihrer Kinder lagen beieinander. Sie verbrachten täglich oft mehrere Stunden dort, redeten, trauerten, saßen gemeinsam auf der Bank. Braß kam es fast wie eine Art Spielgruppe vor, auch wenn die Babys der Mütter nicht lebend dabei waren. Es war ihr Netzwerk, ihr Austausch mit den anderen, die genau das erlebten, was ihr wiederfahren war. Diese Kontakte gaben ihr Kraft und Halt.

Genau das erhofft sich Braß von ihrem Angebot, das ab April 2026 monatlich im Pempelforter Stadttreff in der Collenbachstraße anläuft. Alle betroffenen Eltern sind willkommen, unabhängig davon, wie weit das Ereignis zurückliegt. Es darf zugehört und erzählt werden. Ob Trauer, Wut, Angst oder Neid – alle Emotionen finden hier ihren Platz und können geteilt werden. Wer möchte, kann auch nur kurz reinschauen und gehen, wenn es genug ist.

Im 4. Quartal 2026 ist bei der efa ein Angebot mit Sonja Braß für Eltern geplant, die nach einem Verlust ein weiteres Mal schwanger sind. Hier ist gleichermaßen Platz für Hoffnung, Freude und Mut sowie Angst, Unsicherheit oder die Trauer um das verstorbene Kind. Der Tod des eigenen Kindes verändert und prägt das Familienleben fortlaufend. Ein Sternenkind ist immer Teil der Familie, denn – die Liebe bleibt. efa

**263-D3306
Angebot für Sterneneltern in
einer Folgeschwangerschaft
11.9.26 + 2.10.26.,
6.11.26, jeweils
freitags von 18.30–20.00
im Bewegungsraum,
Stadttreff Pempelfort
(kostenfrei)**

Zum Kurs:



Die Energie (Qi) im Fokus

Qi ist eine chinesische Bezeichnung für (Lebens-) Energie. Im Qi Gong geht es um Methoden, den eigenen Energiefluss zu lenken, zu verbessern und auszubalancieren. In der Selbstverteidigung geht es darum, zusätzlich auch die Energie eines Angreifers zu berücksichtigen.

Marcel Sturm (48) unterrichtet unter anderem Qi Gong und Selbstverteidigungsmethoden. Dabei legt er Wert auf eine moderne und zugleich traditionsbewusste Vermittlung chinesischer Qi-Konzepte. Sein Ansatz verbindet Gesundheit, Achtsamkeit und alltagstaugliche Anwendbarkeit. Übungen werden klar erklärt, sinnvoll aufgebaut und für unterschiedliche körperliche Voraussetzungen angepasst.

In der efa bietet Marcel Sturm in diesem Jahr zwei besondere Formate an: „Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung“ sowie „Die 10 Schätze des Gun Qi Gong“.

Der Selbstverteidigungskurs richtet sich an Menschen, die lernen möchten, sich sicherer zu fühlen und in kritischen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Vermittelt werden einfache, wirkungsvolle Strategien zur Selbstbehauptung, Wahrnehmung und Deeskalation. Ergänzt wird das Training durch leicht erlernbare Techniken zur Befreiung und zum Schutz. Ziel ist ein ruhiger, klarer Umgang mit herausfordernden Momenten.

Der Kurs „Die 10 Schätze des Gun Qi Gong“ verbindet fließende Qi Gong Bewegungen mit einem Holzstock. Diese Methode schult Haltung, Koordination und Körpergefühl besonders intensiv. Durch die verlängerte Bewegungsachse des Stocks (chinesisch „Gun“) werden Bewegungen präziser geführt und energetische Zusammenhänge im ganzen Körper besser spürbar. Gleichzeitig fördert das Training Konzentration, Atmung und innere Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marcel Sturm legt großen Wert darauf, dass Teilnehmende die Prinzipien hinter den Bewegungen verstehen. Nicht die perfekte Form steht im Vordergrund, sondern die persönliche Entwicklung. Schritt für Schritt entstehen Stabilität, Beweglichkeit und ein besseres Körperbewusstsein. Viele Übende berichten zudem von mehr Gelassenheit und Stressresistenz im Alltag.

„Chinesische Künste wie Qi Gong, Tai Chi Chuan und Kung Fu sind keine kurzfristigen Trends. Sie sind über Generationen gewachsene Übungswege zur Pflege von Körper und Geist“, so Marcel Sturm

Zum Kurs:



Wer neugierig ist, kann ohne Leistungsdruck einsteigen und die Wirkung selbst erleben.

Du hast Lust bekommen auch mitzumachen? Dann melde dich schnell an. 

Ein Leben für den Geschmack und für die Menschen

Hey, mein Name ist Miguel Augusto und seit 2025 bin ich als Kursleiter in der Kochschule der efa tätig. Dort bringe ich nicht nur Rezepte, sondern vor allem meine Leidenschaft fürs Kochen und meine bewegte Lebensgeschichte mit ein. Meine Wurzeln reichen zurück ins Jahr 1993, als meine Familie aus Angola nach Deutschland kam und sich im idyllischen Krautheim im Jagsttal, Baden-Württemberg, niederließ. Dort wuchs ich auf, besuchte die Schule und führte zunächst ein ganz normales Leben – bis sich schon früh eine besondere Leidenschaft zeigte: die Leidenschaft für das Kochen.



Zu den efa-Kursen:



Getrieben von Neugier und Leidenschaft zog es mich schließlich nach Österreich. Dort vertiefte ich meine Kenntnisse der österreichischen Küche, arbeitete in einem Sterne-Restaurant und ließ mich von Kultur, Menschen und Landschaft inspirieren. Zurück in Baden-Württemberg führte der Weg nach Stuttgart in die bekannte „Weinstube Basta“. Für Krimi-Liebhaber kein unbekannter Ort: Der Autor Wolfgang Schorlau ließ hier Szenen rund um seinen Ermittler Georg Dengler entstehen. In dieser besonderen Atmosphäre liebten die Gäste die kreativen Interpretationen der schwäbischen Küche und moderne Fusionen. Ein Besuch in Düsseldorf sollte schließlich alles verändern. Die Vielfalt der Kulturen, insbesondere das japanische Viertel, inspirierte mich nachhaltig. Ich blieb, arbeitete in der gehobenen Gastronomie – unter anderem in der japanischen Michelin-Küche – und entdeckte noch einmal ganz neue Geschmackswelten.

Bereits in der Schulzeit, etwa in der sechsten Klasse, entwickelte ich ein feines Gespür für Lebensmittel und Aromen. Mit Neugier und Offenheit tauschte ich Pausenbrote mit Mitschülern und kombinierte mein mitgebrachtes Essen mit anderen Geschmäckern. Schon damals entstand etwas, das mich bis heute prägt: die Freude an der Verbindung verschiedener Kulturen auf dem Teller. Ein glücklicher Zufall führte mich schließlich zu meinem späteren Lehrmeister: dem renommierten Zwei-Sterne-Koch Robert Retzbach, einem Pionier der schwäbisch-französischen Küche und Mitbegründer der Slow-Food-Bewegung in der Region Hohenlohe. Bei ihm absolvierte ich meine Ausbildung, die den Grundstein für meinen weiteren Weg legte.

Es folgten prägende Jahre in Köln, wo ich in der gehobenen Gastronomie wertvolle Erfahrungen sammelte. Anschließend kehrte ich in die Heimat zurück und erhielt die besondere Gelegenheit, für die Nachfahren von Götz von Berlichingen zu kochen. Dort kochte ich über Jahre hinweg u.a. für Gäste und Besucher der Festspiele und entwickelte im Laufe der Zeit meinen eigenen Stil weiter. Doch die Sehnsucht nach der Großstadt ließ mich nicht los. In Hamburg – eine der faszinierendsten Städte Deutschlands – arbeitete ich in erstklassigen Restaurants und Hotels und verfeinerte meine kulinarische Handschrift.

Doch das Leben brachte nicht nur Glück: Neben der großen Liebe und der Geburt meiner beiden Töchter erhielt ich vor ein paar Jahren die Diagnose Knochenkrebs. Ein einschneidender Moment, der mich zwang, meinen stressigen und körperlich fordernden Beruf aufzugeben. In der Kochschule der efa möchte ich jetzt einen Neuanfang machen und meine Erfahrungen, meine Kreativität und meine Begeisterung für das Kochen an die Teilnehmer*innen weitergeben. In meinen Kursen verbinde ich Kulturen und Aromen – von japanisch-afrikanisch bis schwäbisch-modern – und schaffe Begegnungen, die weit über das Kochen hinausgehen.

Meine Geschichte zeigt: Manchmal führt das Leben auf unerwartete Wege – doch mit Leidenschaft, Mut und Offenheit können daraus neue, wertvolle Perspektiven entstehen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit euch die Leidenschaft für das Kochen zu entfachen. Kommt ganz bald vorbei in die Kochschule der efa, dann können wir uns kennenlernen und gemeinsam kochen!

Auch du möchtest gerne mit Miguel kochen? Dann melde dich schnell an.

KiWi – Eine frühe Unterstützung für Familien

Weil niemand alles allein schaffen muss

Ein wichtiges Telefonat erledigen, Spülmaschine ausräumen, Rückbildungsübungen – du hast so viele Dinge im Kopf, die anstehen, aber seit der Geburt deines Babys weißt du nicht, wie du mit alledem hinterkommst?

Eine Familienpatin schafft dir im Alltag für 1–2 Mal pro Woche für 2–3 Stunden Freiräume, in denen du Dinge abarbeiten, aber auch einfach mal kurz verschlafen, ein lang ersehntes Fußbad genießen oder in Ruhe einen Kaffee auf dem Balkon trinken kannst. So haben auch all die freudigen Emotionen, die mit dem Elternsein einhergehen, wieder Platz und ihr könnt euch als Familie nach und nach neu orientieren, einspielen und Energie tanken.


Die Patin geht mit deinem Baby spazieren, mit dem Geschwisterkind auf den Spielplatz oder begleitet dich zu einem Arzttermin im vollen Wartezimmer. Wobei und wann genau du dir Unterstützung wünschst, vereinbart ihr untereinander. Ihr habt ausreichend Zeit euch kennenzulernen, Vertrauen zu gewinnen und die Unterstützung in euren Alltag einzuplanen, sodass alle etwas davon haben. Häufig sind unsere Patinnen selbst Mütter (oder arbeiten beruflich mit Kindern und Familien), erinnern sich gut an die Anfangszeit mit dem eigenen Baby und kennen die Herausforderungen. So haben sie auch immer ein offenes Ohr und praktische Tipps. Denn gerade wenn Großeltern und Freunde vielleicht nicht in unmittelbarer Nähe sind, kann so eine Patin ein wunderbares kleines, aber so wichtiges Netzwerk sein. Das gibt Halt, Entlastung, hilft gegen Überforderung und Einsamkeit

In unserem Angebot KiWi – Kinder willkommen findest du neben der Vermittlung von Familienpatinnen außerdem noch weitere Unterstützung – ebenfalls kostenfrei, unkompliziert und direkt im Alltag:



Familienhebamme: Mit viel Erfahrung steht sie dir rund ums Stillen, Beikost oder Tragen beratend zur Seite. **Donnerstags im Haupthaus im caféquatsch (9:45–12:00 Uhr) und dienstags im Stadtteiltreff Pempelfort (10:00–11:30 Uhr).**

Familienberatung: Unsere professionelle Elternberaterin unterstützt dich bei Unsicherheiten, Konflikten oder Herausforderungen und zeigt neue Perspektiven auf.

Darüber hinaus gibt es Eltern-Kind-Gruppen, offene Frühstückstreffs, Rückbildungskurse und Hebammenangebote – alles Gelegenheiten, andere Familien kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen und euer Netzwerk in dieser besonderen Lebensphase weiter zu stärken. 

Interesse? Dann melde dich sehr gerne bei uns. Wir freuen uns auf dich!

Kontakt KiWi – Kinder willkommen:

- **Familienhebamme:** Lilian Nowak, hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de | 0211 60028224
- **Koordination Familienpatinnen:** Simona Michels, patin-kiwi@efa-duesseldorf.de | 0211 60028240
- **Familienberatung:** Christine Herrmann, beratung-kiwi@efa-duesseldorf.de | 0211 60028216

Die Efafantenseite

Dieses Mal hat er für euch ein Rezept für Kaltporzellan mitgebracht – eine weiche, lufttrocknende Modelliermasse, die fast aussieht wie echtes Porzellan. Perfekt für kleine Hände, große Ideen und kreative Familiennachmittage!

Ob Anhänger, kleine Figuren oder bunte Kunstwerke: Hier darf geknetet, ausgerollt und ausprobiert werden. Und keine Sorge – ein bisschen Kleckern gehört natürlich dazu.

Du brauchst dafür:

- 1 Tasse Natron
- ½ Tasse Speisestärke
- ¾ Tasse Wasser
- etwas Öl

Außerdem:

- einen kleinen Topf
- einen Schneebesen
- ein Nudelholz
- Ausstechförmchen eurer Wahl
- ein kleines Holzstäbchen

Und so geht's:

- 1 **Gebt alle Zutaten in einen kleinen Topf und verrührt sie gut miteinander.**
- 2 **Erhitzt die Masse langsam und rührt dabei ständig mit dem Schneebesen um.**
- 3 **Sobald die Masse fest wird und sich wie ein weicher Teig anfühlt, nehmt ihr den Topf vom Herd und lasst alles abkühlen.**
- 4 **Bestäubt eure Arbeitsfläche mit etwas Speisestärke und rollt den Teig nicht zu dünn aus.**
- 5 **Jetzt wird's kreativ: Stecht mit euren Förmchen verschiedene Motive aus.**

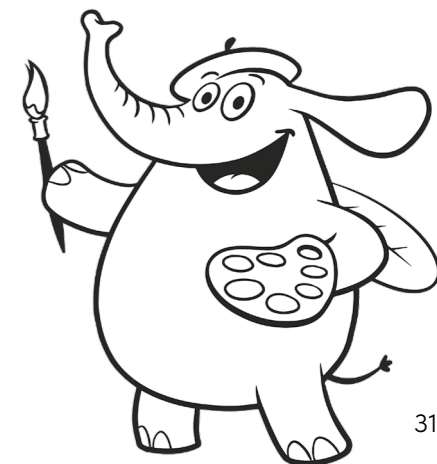
Möchtet ihr eure Kunstwerke später aufhängen? Dann direkt mit dem Holzstäbchen ein kleines Loch hineinstecken. Falls die Masse noch zu klebrig ist, gebt einfach etwas mehr Stärke dazu – efafant sagt: „Kleine klebrige Pfoten gehören beim Basteln manchmal einfach dazu!“

Trocknen & Verzieren

Lasst eure Kunstwerke etwa 2–3 Tage an der Luft trocknen. Achtet darauf, dass sie gleichmäßig trocknen, damit keine Risse entstehen. Danach könnt ihr eure Motive ganz bunt gestalten – zum Beispiel mit Wasserfarben oder Acrylfarben.

Tipp vom efafant

Wenn ihr noch etwas Masse übrig habt: Gut in Frischhaltefolie einwickeln und luftdicht aufbewahren – so bleibt sie noch ein paar Tage weich und geschmeidig.





EINE KLEINE AUSWAHL UNSERER ERWACHSENENKURSE

Hier findest Du eine kleine Auswahl an Kursen und Veranstaltungen.

Viel mehr gibt es online, unter www.efa-duesseldorf.de – im Suchfeld einfach ein entsprechendes Stichwort eingeben! Auch telefonisch beraten wir Dich gerne: Tel. 0211 600 282 0

Öffnungszeiten des Anmeldebüros: Mo 9:00 – 16:00 Uhr, Di – Do 09:00 – 13:00 Uhr, Fr 09:00 – 12:30 Uhr In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!

Titel	Beginn	Uhrzeit	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Yoga für Männer	Do, 23.07.2026	16:00 – 17:00	4	44,70€	●	262-6548
Bauch-Beine-Po	Fr, 11.09.2026	18:00 – 19:30	13	83,50€	●	263-6166
Yoga	Mo, 07.09.2026	19:30 – 21:00	14	137,10€	●	263-6500
Yoga	Mo, 07.09.2026	10:15 – 11:15	14	144,20€	●	263-6537
Zumba-Fitness®	Fr, 10.01.2026	15:00 – 18:00	13	87,00€	●	263-6404
Pilates mit Stretching	Mo, 07.09.2026	16:45 – 18:15	14	131,50€	●	263-6260
Pilates für Frauen	Mi, 09.09.2026	18:15 – 19:15	13	83,50€	●	263-6250
Feldenkrais	Mi, 09.09.2026	19:45 – 21:15	13	122,50€	●	263-6349
Yoga- Kleingruppe	Do, 10.09.2026	11:00 – 15:30	13	132,90€	●	263-6523
Hatha-Yoga meets Yin Yoga- Kleingruppe	Do, 10.09.2026	11:00 – 15:30	13	132,90€	●	263-6509
Chinesische Rückenschule	Di, 08.09.2026	15:30 – 18:30	14	68,50€	●	263-6325
Ayurvedische Herbstküche – wärmend und würzig	Mi, 09.09.2026	17:00 – 20:45	1	25,50€	●	263-5000
Türkische vegetarische Küche	So, 11.10.2026	17:00 – 20:45	1	29,40€	●	263-5007
Italienischer Abend mit selbstgemachter Pizza	So, 04.10.2026	16:30 – 20:15	1	25,50€	●	263-5006



Gebrauchte Zahnbürsten als Reinigungshelfer

Alte Zahnbürsten lassen sich prima zum Reinigen schwer erreichbarer Stellen verwenden, z. B. für Fugen oder Spielsachen. Das schont Ressourcen und zeigt Kindern, wie vielseitig Alltagsgegenstände sein können.



ELTERN-KIND-KURSE

Titel	Beginn	Uhrzeit	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Elternstart NRW für Mütter und Väter mit Babys im ersten Lebensjahr	Mo, 14.09.2026	9:30 – 11:00	5	-	●	263-1100
Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	Di, 08.09.2026	17:00 – 18:30	14	115,70€	●	263-1205
Eltern-Kind-Frühstückstreff im caféquatsch	Fr, 11.09.2026	9:30 – 11:00	13	4,50€*	●	263-1900
FiW Väter: Der Kurs für Väter in Elternzeit	Mo, 09.11.2026	14:30 – 16:00	5	-	●	263-1501
Englische Spielgruppe für Eltern und Babys von 0 bis 1 Jahr	Do, 10.09.2026	14:00 – 15:30	13	97,50€	●	262-2032
Portugiesischer Treff (Brasilien)	Di, 08.09.2026	16:00 – 17:30	Monatlich, 4 Termine	36,10€	●	263-2045
Turnzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren	Fr, 11.09.2026	11:00 – 12:00	13	70,70€	●	263-2101
Bewegungsspiele mit Papa	Sa, 12.09.2026	9:30 – 11:00	6	36,10€	●	263-2116
Die Gummistiefelbande im Wildpark	Sa, 19.09.2026	15:00 – 16:30	4	36,10€	●	263-2712
Malen, Basteln, Gestalten	Do, 10.09.2026	16:15 – 17:45	13	102,20€	●	263-2501
Gemeinsam wachsen – die Eltern-Baby-Gruppe	Do, 10.09.26	11:00 – 12:30	14	97,90€	●	263-1419
Café Kinderwagen Offener Treff für Mütter und Väter mit Babys im ersten Lebensjahr	Fr, 11.09.2026	15:00 – 16:30	13	-	●	263-O130
Malmax und Matschmarie	Mo, 07.09.2026	16:15 – 17:45	6	48,50€	●	263-O280
Inklusiver Wasserspaß für Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren	Fr, 04.09.2026	16:15 – 17:00	14	136,50€	●	263-O300
Schwimmen lernen für Eltern und Kinder von 4 bis 5 Jahren	So, 06.09.2026	9:00 – 9:45	14	146,50€	●	263-O303
Spielend gemeinsam wachsen	Do, 10.09.2026	9:30 – 11:00	13	87,10€	●	263-O245
Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren	Mi, 09.09.2026	9:15 – 10:45	13	70,40€	●	263-2019
Spiel- und Bewegungsspaß für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren	Mo, 07.09.2026	16:30 – 18:00	14	111,60€	●	263-2183
Kindergruppe für 2 bis 4 Jährige (ohne Eltern)	Do, 03.09.2026	9:00 – 12:00	29	275,70€	●	263-2900
Superhelden-Tag: Gemeinsam zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke	Sa, 26.09.2026	10:00 – 13:00	1	-	●	263-3088

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Familienzentrum Wildenbruchstraße 39 a ● Gotenstraße 10, Lehrschwimmbecken ● Borsigstraße 12, Stadtteiltreff Oberbilk ● Sonnenstraße 10, Lehrschwimmbecken ● Wildpark ● Hasselstraße 71, ev. Gemeinde ● Calvinstr. 1, ev. Familienzentrum ● Vereinstraße 10, ev. Familienzentrum ● Reusrather Str. 3, Städt. Kindertagesstätte ● Tersteegenstr. 84 d ● Eugen-Richter-Str. 10, Ev. Gemeinde Mörsenbroich

*) Umlage für Frühstück



INSIDE - DAS TEAM

ANMELDEBÜRO

Swanki Purrucker-Rosin
0211-600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

Anne-Kristin Schmidt
0211-600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

THEMENBEREICHE

Sabina Boye-Evers
efa-Stadtteiltreff Oberbilk
0211-60028240
sabina-boye-evers@efa-duesseldorf.de

Torsten Budde
Kultur, Integration, Kochschule
und Kursleiter
0211-600 282 14
torsten-budde@efa-duesseldorf.de

Janni Cheung
efa-Stadtteiltreff Derendorf
0211-60028250
janni-cheung@efa-duesseldorf.de

Jacqueline El-Masri
Kindertagespflege,
Qualifizierungen
0211-600 282 0
jacqueline-el-masri@efa-duesseldorf.de

Daniela Grünig
Koordination Familienzentren/
Eltern stärken

0211-600 282 21
daniela-gruenig@efa-duesseldorf.de

Christine Günther
efa-Stadtteiltreff Oberbilk/
Koordination
Familienzentren
0211-60028240
christine-guenther@efa-duesseldorf.de

Christine Herrmann
Mit Kindern leben/
Familienberatung KiWi
0211-600 282 16
christine-herrmann@efa-duesseldorf.de

Simona Michels
efa-Stadtteiltreff Derendorf und
Kordinatorin Familienpat*innen
KiWi
0211-60028250
simona-michels@efa-duesseldorf.de
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

Astrid Neurath
Koordination Familienzentren
0211-600 282 17
astrid-neurath@efa-duesseldorf.de

Lilian Nowak
Hebamme - KiWi
0211-600 282 24
hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de

Eva Schwientek
Inklusion und Kindertagespflege

0211-600 282 20
eva-schwientek@efa-duesseldorf.de

Simone Trombach
Familie werden
0211-600 282 25
simone-trombach@efa-duesseldorf.de

Helga Wieferich
Aktiv für die Gesundheit
0211-600 282 20
helga-wieferich@efa-duesseldorf.de

VERWALTUNG

Dijana Kadrovic
Finanzwesen/Buchhaltung
0211-600 282 15
dijana-kadrovic@efa-duesseldorf.de

Annette Ruttmann
Finanzwesen/Buchhaltung
0211-600 282 27
annette-ruttmann@efa-duesseldorf.de

Andreas Stellmach
Antrags- und
Abrechnungswesen/
Qualitätsbeauftragter
0211-600 282 23
andreas-stellmach@efa-duesseldorf.de



LEITUNG

Alexandra Baltes
Pädagogische Leitung
0211-600 282 22
alexandra-baltes@efa-duesseldorf.de

Christina Petrovic
Assistentin der Leitung
0211-600 282 19
christina-petrovic@efa-duesseldorf.de

MASKOTTCHEN

efafant
efafant@efa-duesseldorf.de

LAST BUT NOT LEAST

Hatidce Ajruli, Ilona Kippes,
Erika Meentemeyer,
Monika Reible
Marina Stirz,
Olga Weingärtner ...

und viele andere tolle Menschen,
die uns als Kursleitungen oder
ehrenamtlich unterstützen und
die efa zu dem machen,
was sie ist!

HERAUSGEBER:

**Ev. Familienbildungswerk
Düsseldorf e.V. – efa**
Hohenzollernstr. 24
40211 Düsseldorf
Tel. 0211 600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

Vereinsregister: VR 4000,
Amtsgericht Düsseldorf
Steuer-Nr: 133/5906/0988;
Finanzamt Düsseldorf-Mitte
vertreten durch den Vorstand.

Fotos: unsplash.com, KI-Generiert,
Shutterstock, Envato, Susanne Werding

Design:
Entner Consulting & Kommunikation
📷 📱



104,2 MHz
Angetrieben von
unserer Energie.

Stadtwerke
Düsseldorf

Mitten im Leben.



Miteinander. Mittendrin.

**Gemeinsam mit Ihnen setzen
wir auf Respekt, Offenheit
und Vertrauen.**

sskduesseldorf.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Stadtsparkasse
Düsseldorf**